CHECKLIST INSTRUMENTELE AGRESSIE

INSTRUMENTEEL GEDRAG (C)

RICHTING ---> JIJ



1. GAS TERUGNEMEN
2. GEDRAG BENOEMEN
3. GEVOLG BENOEMEN
   - GEVOEL
   - EIGEN HANDELEN
4. GRENS STELLEN

---

5. GEEF KEUZE BIJ NEGEREN GRENS

INSTRUMENTEEL GEDRAG (C)
RICHTING-> JIJ



1

GEDRAG (CONCREET)
“Ik hoor je zeggen…” of “Ik zie je … doen”
Benoem concreet gedrag zodat er geen discussie kan ontstaan.
Effect beschrijven

2

GEVOLG
Benoem het gevolg wat het met jou doet. Dit kan een gevoel of een handeling zijn.
Als het over jou gaat, voorkomt dit discussie.

GEVOEL
“Ik voel me daar onprettig bij.” of “Dat maakt me bang.”

EIGEN HANDELEN
“Hierdoor kan ik niet naar je luisteren.” of
”Hierdoor kan ik mijn werk niet doen.”

3

GRENS
“Ik verzoek je daarmee te stoppen.” of “Ik wil dat je daarmee stopt.”
Door duidelijk aan te geven wat je wil dat de ander doet, geef je een grens aan.

4

GRENSOVERSCHRIJDEND
Gaat de ander door en respecteert hij je grens niet, geef dan een keuze.
“Of je gaat door en verlaat ik de ruimte” (negatief gedrag) of je stopt en dan kan ik naar je luisteren (positief gewenst gedrag).”
Doe wat je zegt!

Veel succes!
Lucia Looijestijn

AGRESSIEWERK.nl
& Sociale veiligheid